

Klinik  
St. Irmingard



Fachklinik für

# Kardiologie, Onkologie und Psychosomatik



A scenic landscape of a lake with mountains in the background and a wooden pier in the foreground. The sky is blue with some clouds, and the water is calm. There are several sailboats on the lake, and a dense forest of green trees along the shore. The word "Kardiologie" is written in large white letters across the bottom of the image.

# Kardiologie



## Herzlich Willkommen in der Klinik St. Irmingard.

Die Herzchirurgie und die interventionelle Kardiologie weisen in den letzten Jahren bei der Behandlung akuter Herzerkrankungen eindrucksvolle Entwicklungen auf. Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen aber, dass ein großer Teil der Herz-Kreislauf-Erkrankungen noch stärker durch präventive und medikamentöse Therapien positiv beeinflusst wird, die bevorzugt in unserer Klinik in der Rehamedizin genutzt werden.

Wir bieten Ihnen ein sehr umfassendes Rehabilitations- und Präventions-Programm an, mit dem Sie sich vor zukünftigen Ereignissen nachhaltig schützen und ihr Leben aktiv gestalten und genießen können – auch trotz einer Herzerkrankung. Dieses Konzept wurde über 30 Jahre in Zusammenarbeit mit weiteren kardiologischen Kliniken und Institutionen vom ehemaligen Chefarzt Dr. Ulrich Hildebrand entwickelt und wird hier an der Klinik St. Irmingard umgesetzt.

Direkt am Seeufer des malerischen Chiemsees liegt die Klinik St. Irmingard mit den Fachbereichen Kardiologie, Onkologie und Psychosomatik. Die traumhafte Lage und das gemütliche Ambiente unseres Hauses, unser engagiertes Personal und die ganzheitliche Betreuung, die individuell auf Ihre besondere Lebenssituation eingeht, ermöglichen Ihnen, Körper, Geist und Seele wieder zu stärken.

Wir freuen uns, wenn Sie uns Ihr Vertrauen schenken.

Dietolf Hämel,  
Geschäftsführer

Dr. Andrea Menzl,  
Chefärztin



## Moderne Therapieverfahren, Kompetenz und umfassende Beratung: Unsere kardiologische Abteilung.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen bei vielen Patienten zu einer großen Unsicherheit, insbesondere wenn sie unerwartet und ohne Vorboten aufgetreten sind.

Um unseren Patienten zu helfen, wieder körperliche und psychische Sicherheit zu erlangen und ihre körperliche Leistungsfähigkeit und Fitness zu steigern, hat die Klinik St. Irmingard ein ganzheitliches Therapiekonzept entwickelt, das auf den aktuellen Erkenntnissen der modernen Medizin basiert und durch validierte Verfahren der Naturheilmittel ergänzt wird. Großer Wert wird dabei auf die umfassende Information unserer Patienten über Krankheitsgeschehen und alle zur Verfügung stehenden Therapiemöglichkeiten gelegt, sowohl in Vorträgen und Seminaren, als auch in Einzelgesprächen.

### **Wir behandeln in der Klinik St. Irmingard**

- alle chronischen Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Gefäßerkrankungen
- Risikofaktoren von Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Stoffwechselerkrankungen
- „Burn-out“-Symptomatik

### **Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der Anschlussheilbehandlung nach**

- Herzinfarkt
- Ballondilatation/Stent
- Herzinsuffizienz (Herzschwäche)
- Herzoperationen
- Myo-, Peri- und Endokarditis
- Herzrhythmusstörungen
- Schrittmacher- und Defi-Implantation.



## Unser Behandlungskonzept: In sechs Schritten zu einem neuen Leben.

Um zu erreichen, dass die Erfolge einer Reha in den darauf folgenden Monaten nicht so schnell durch die Alltagsbedingungen verloren gehen, wurde im Rahmen des WHO Projektes Health Promoting Hospitals gemeinsam mit Kardiologen, Psychologen und Therapeuten aus mehreren Herzzentren unser Therapiekonzept zu einem Sechs-Säulen-Programm weiterentwickelt.

Dieses Programm orientiert sich weniger an krankmachende Faktoren (Pathogenese) mit Risikofaktoren, Verboten und Diäten, sondern setzt im Sinne einer Salutogenese (Gesundheitsentstehung) vor allem auf die Stärkung der eigenen Ressourcen und Steigerung der Lebensqualität. Dabei sind die aktuellen Erkenntnisse zu gut verständlichen praktischen Anleitungen zusammengefasst, die unseren Patienten auch in einem ausführlichen ärztlichen Ratgeber zur Verfügung stehen.

## Die sechs Säulen unserer kardiologischen Therapie

(nach Dr. Ulrich Hildebrandt)



1. Individuelle medikamentöse Einstellung
2. Bewegung ist Leben – Leben ist Bewegung
3. Mediterrane Küche
4. Souveräne Lebensgestaltung – Life-Balance
5. Einbindung des Lebenspartners – Soziale Vernetzung
6. Natur, Umwelt und Kultur – Schutz und Erhalt der Umwelt und Natur ist der Klinik St. Irmingard ein besonderes Anliegen.



## Grundlage und Voraussetzung für eine optimale Therapie: Differenzierte Diagnostik.

**Unseren Patienten stehen alle modernen diagnostischen Verfahren der Kardiologie zur Verfügung:**

- Ruhe-EKG, Langzeit-EKG
- Belastungs-EKG mit Laktatmessung
- Telemedizinisches Monitoring in- und außerhalb der Klinik
- Langzeitblutdruckmessung
- Farbkodierte Doppler-Echokardiografie
- Farbkodierte Doppler- und Duplexsonografie der Gefäße
- Oesophagus-Echokardiografie
- Laboruntersuchungen
- Spirometrie
- Psychodiagnostik
- Schlafscreening
- Ernährungsberatung unter sportmedizinischen Aspekten
- Psychosomatische/psychiatrische/neurologische Untersuchungen in Zusammenarbeit mit der psychosomatischen Abteilung
- Urologische Diagnostik

In Kooperation mit benachbarten Kliniken können bei Bedarf jederzeit Kardio-CT, Herzkatheteruntersuchungen und Kernspintomographien durchgeführt werden.



## Individuelle medikamentöse Einstellung: Wandeln Sie Ihre Risikofaktoren in Schutzfaktoren.

Blutdruck, Cholesterin, Blutzucker und Gerinnung sind wesentliche Faktoren, die über Ihre Gesundheit entscheiden. Zur optimalen Einstellung müssen die meisten Patienten dauerhaft Medikamente einnehmen. Es ist uns ein besonderes Anliegen Ihre Medikation individuell so zu optimieren, dass Sie mit einem Minimum auskommen bei größtmöglichem Nutzen.

Um die häufig bestehenden Ängste vor den Nebenwirkungen abzubauen, legen wir großen Wert darauf, Ihnen zu zeigen, welchen Nutzen Ihnen welche Medikamente bringen. Im Vordergrund steht natürlich, dass Sie erleben, wie Sie einen Teil der Medikamente durch einen Lebensstil mit mehr körperlicher Aktivität, einer Küche nach mediterraner Art und verschiedenen Entspannungsformen überflüssig machen können.





## Bewegung ist Leben: Aktiv und fit.

Neben der Einnahme von Medikamenten ist körperliche Aktivität und Training einer der wichtigsten Faktoren bei der Behandlung von Herzerkrankungen. Wie eine aktuelle Studie beweist, hat das Training bei stabilen Gefäßverengungen einen nachhaltigeren Erfolg als der häufig erfolgte Einbau von Gefäßstützen (Stents).

Eines unserer wichtigen Ziele ist es, Sie zu begeistern, langfristig eine Ausdaueraktivität von täglich mindestens 20 bis 30 Minuten zu beginnen. Entsprechend der individuellen Belastbarkeit stellen wir Ihnen ein Bewegungs- und Trainingsprogramm mit Gymnastik, Ergometertraining, Laufband und Walking zusammen, bei dem wir größten Wert auf Abwechslung und Spaß legen.

Wer es sportlicher mag, hat auch die Möglichkeit an einem Einführungskurs Nordic Walking, Mountainbiken, Rudern, Skilanglaufen, Inlineskaten, Skiken oder Golf spielen teilzunehmen.

Um den Langzeiterfolg zu sichern, haben Sie nach Abschluss der Reha mehrmals im Jahr die Möglichkeit, an ärztlich begleiteten, mehrtägigen Wandertouren, dem Cardio-Trekking teilzunehmen. Dieses Cardio-Trekking, mit leichten und anstrengenden Touren, je nach individuellem Wunsch, führt von der Klinik zum Wilden Kaiser oder zum Königsee.



## Mediterrane Küche: Essen genießen ohne Diäten.

Nachdem vor wenigen Jahren in einer Studie der Nachweis erbracht wurde, dass nach einem Herzinfarkt durch eine mediterrane Küche das Risiko für das Herz um 60 % gesenkt werden kann, hat die Klinik St. Irmgard als eine der ersten in Deutschland die mediterrane Küche in den täglichen Menüplan eingeführt. So erfolgreich, dass unsere Küche vom Bayerischen Staatsministerium für Umwelt, Gesundheit und Verbraucherschutz ausgezeichnet wurde. Aber auch Anhänger der bayerischen Küche kommen nicht zu kurz. Das besondere der gesundheitsfördernden Küche haben wir für unsere Patienten als LOOGO zusammengefasst.

- L** - Lieber mehr Fisch und weniger Fleisch
- O** - **Omega-3-Fettsäuren**  
(in Kaltwasser- und Meeresfischen, außerdem in Walnüssen, Rapsöl, grünem Blattgemüse)
- O** - Viel **Obst**  
(enthält schützende sekundäre Pflanzenstoffe)
- G** - Viel **Gemüse**, dabei mehr Hülsenfrüchte  
(sekundäre Pflanzenstoffe)
- O** - Fette mit überwiegend **Ölsäure**  
(= einfach ungesättigte Fettsäuren, vorwiegend in **Olivenöl**, Rapsöl und Nüssen)

**Diese sehr schmackhafte und gesundheitsbewußte Küche können Sie bei uns kennenlernen**

- in der Ernährungsberatung, bei mediterranen Kochkursen und in Abnehmprogrammen





# entspanner



## Souveräne Lebensgestaltung: Gelassenheit durch innere Stabilität.

Häufige Ursachen für Herzerkrankungen sind neben einer einseitigen Lebensweise permanente psychische und soziale Belastungen. In Folge einer solchen Erkrankung kommen oft Ängste und depressive Stimmungen hinzu, aus denen der Betroffene nicht mehr alleine herausfindet. Deswegen bieten wir unseren kardiologischen Patienten eine individuelle psychologische Betreuung an, die Ihnen hilft, zur Ruhe zu kommen und das Leben gelassener anzugehen. Zu dieser Betreuung, die auch neueste neurophysiologische Erkenntnisse mit einbezieht, gehören u. a. Einzel- und Gruppengespräche, unterschiedlichste psychotherapeutische Ansätze, verschiedene Entspannungsformen wie Tai Chi, Qi Gong, imaginative Entspannungsverfahren, kognitives Training, Stressmanagement und ausgefallene, aber dennoch sehr erfolgreiche Therapieformen wie zum Beispiel Lachyoga.





## Einbindung des Lebenspartners / Soziale Vernetzung.

Für eine langfristige Lebensstiländerung und für Ihre Krankheitsverarbeitung spielt Ihr Lebenspartner eine wichtige Rolle. Damit dieser Sie optimal unterstützen kann, ist er bzw. sie herzlich eingeladen, an verschiedenen Klinikprogrammen teilzunehmen, u. a. Vorträge und Informationsseminare. Nach Miterleben von kritischen Momenten im Verlauf der Erkrankung leidet gerade der Lebenspartner häufig unter Ängsten oder Sorgen. Diese kann er sowohl bei einer psychologischen Beratung als auch bei der ausführlichen Visite mit ansprechen. Auf Nachfrage ist auch die Teilnahme an unserem sehr gefragten Kochkurs „Mediterrane Küche“ möglich.

In jedem Fall bietet sich die gemeinsame Teilnahme an unserem umfassenden Nachsorgeprogramm mit Arzt-Patienten-Foren in München, Rosenheim und am Chiemsee an sowie an den von der Klinik St. Irmingard entwickelten Herzwochen auf Frauenchiemsee, auf Kreta und am Kardio-Trekking.

Die Teilnahme an ambulanten Herzgruppen am Heimatort bietet neben dem körperlichen Training auch einen wichtigen psychischen Rückhalt durch Menschen mit ähnlichen Erfahrungen. Wir legen deshalb jedem Herzpatienten nahe, an einer für ihn passenden Herzgruppe teilzunehmen. Ein großer Teil der Herzgruppenübungsleiter in Bayern sind in der Klinik St. Irmingard ausgebildet worden. Deshalb haben Sie häufig auch zuhause die Möglichkeit, entsprechend unserem Konzept weiterbetreut zu werden.



gemeinsam



## Hier fühlen Sie sich wohl.

### **Raum für sich.**

Um jedem Patienten einen eigenen Privatbereich zu bieten, verfügt die Klinik St. Irmingard ausschließlich über Einzelzimmer. Alle Zimmer haben ein eigenes Bad und einen Balkon – Telefon und TV auf Wunsch (kostenpflichtig). Unsere Wahlleistungszimmer PRIMA ambiente für Selbstzahler bieten neben einer gehobenen Ausstattung viele zusätzliche Services wie Minibar, Internetzugang, DVD/Stereoanlage, etc. Fragen Sie nach der Infobroschüre PRIMA ambiente. Die Unterbringung Ihres Partners bzw. einer Begleitperson in Ihrem Zimmer ist möglich. Alternativ vermitteln wir gerne Zimmer in nahegelegenen Hotels und Pensionen.

### **Raum für Begegnungen.**

Zur Genesung und zum Wohlbefinden trägt auch eine sinnvolle Freizeitgestaltung bei: Hierfür steht Ihnen unser Wiener Cafe als Ort der Begegnung, unsere Internet-Ecke und unser Hallenschwimmbad zu Verfügung. Dieses kann täglich und kostenlos in der therapiefreien Zeit genutzt werden. Beschauliche und zugleich regenerative Spaziergänge sind in der hauseigenen Parkanlage, an der angrenzenden Seepromenade und auf dem Chiemsee-Rundweg möglich.



### **Von Mensch zu Mensch.**

Unser Personal ist rund um die Uhr für Sie im Einsatz. Dessen kompetente Betreuung sorgt dafür, dass Sie sich stets gut aufgehoben fühlen: Neben dem jeweiligen Bedarfsfall unterstützt Sie unser hoch qualifiziertes und engagiertes Pflfeteam sowohl bei organisatorischen Fragen als auch bei neu auftretenden körperlichen und psychischen Beschwerden.

### **Guter Rat bei Problemen im Umfeld.**

In schwierigen sozialen Situationen hilft Ihnen unser Sozialdienst durch kompetente Beratung in enger Kooperation mit dem Arzt weiter und vermittelt Kontakte zu speziellen Selbsthilfegruppen. Außerdem können Sie mit Rat und Tat zum Arbeitsplatzzerhalt, zur finanziellen Sicherung und zur Vermittlung häuslicher Pflege rechnen.



# chiemsee







## Natur und Kultur erwarten Sie.

Die Region rund um den Chiemsee gilt als eines der schönsten, attraktivsten und vielfältigsten Gebiete Deutschlands: Die wunderschöne Natur am Fuße der Alpen zieht magisch die Freunde des Golf-, Wasser- und Wintersports an, bietet einzigartige Wander-, Rad- und Nordic-Walking-Touren und lädt gleichzeitig zum Entspannen und Verweilen ein. Kulturfreunde genießen die Vielfalt an Schlössern, Museen sowie musikalischen Veranstaltungen und statten zwischendurch den kulturellen Hochburgen München und Salzburg einen Besuch ab.

Bequem zu Fuß erreichbar: Von der Priener Schiffsanlegestelle starten See-Rundfahrten sowie Überfahrten zur Herren- und Fraueninsel.



## Die Klinik St. Irmingard: Ihr lebenslanger Partner.

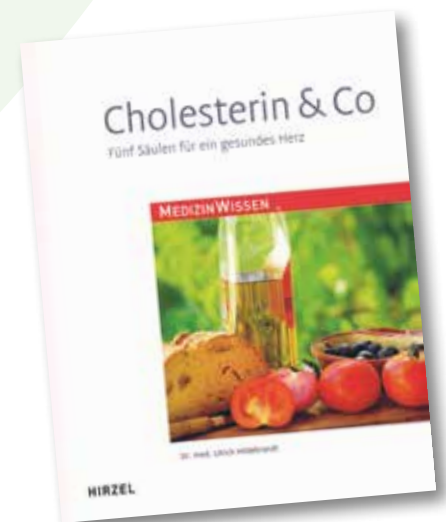
Unser Ziel ist es, dass weitere Klinikaufenthalte überflüssig werden, Sie aber zum Erhalt Ihrer Gesundheit und zur Verbesserung Ihrer Fitness gerne zu uns wiederkommen möchten.

Der langfristige Erfolg Ihres Aufenthaltes in unserer Klinik hängt entscheidend davon ab, was Sie von hier in Ihren Alltag mitnehmen.

In mehreren internationalen Untersuchungen wurde leider nachgewiesen, dass die klassischen Risikofaktoren wie Bewegungsmangel, Übergewicht und hohe Blutdruckwerte bei den meisten Patienten nach einem Jahr ausgeprägter sind als zum Zeitpunkt des Herzinfarktes. Uns ist es deshalb ein großes Anliegen mit einem umfassenden und attraktiven Nachsorgeprogramm und durch enge Zusammenarbeit mit anderen medizinischen Einrichtungen zu erreichen, dass unsere Patienten auch langfristig vor ihren Risikofaktoren geschützt werden.

### **Unser Herz-Kreislauf-Nachsorgeprogramm umfasst:**

- Jährlich mehrere große Vortrags- und Seminarveranstaltungen in Zusammenarbeit mit den kardiologischen Abteilungen der Akutkliniken und Herzzentren u. a.
  - Hotel Bayerischer Hof in München
  - Klinik St. Irmingard
- Kardiologisches Nachsorgeprogramm in der Klinik St. Irmingard in Prien und der gesamten Chiemseeregion, u. a. mit E-Biken/Langlaufen, Ambulante Herzgruppen, Selbstmanagementkurse für Bluthochdruck/ Diabetes Typ 2
- Durchführung mehrerer eigener Herzsportgruppen an der Klinik
- Kardio-Trekking – mehrtägige Wanderungen mit unterschiedlichen Belastungsstufen – von der Klinik St. Irmingard am Chiemsee zum Königsee



Die Inhalte des 5-Säulen-Programms der Klinik St. Irmingard sind in dem Ärztlichen Ratgeber *Cholesterin & Co.* im Hirzel-Verlag, ISBN 978-3-776-2139-5, erschienen und im Buchhandel oder über das Internet erhältlich.



## Kooperationspartner der Klinik St. Irmingard und wichtige Adressen für Herzpatienten

ABC für Herzpatienten · [www.kardioforumbayern.de](http://www.kardioforumbayern.de)

American Heart Association · [www.americanheart.org](http://www.americanheart.org)

Deutsche Gesellschaft für Kardiologie · [www.dgkardio.de](http://www.dgkardio.de)

Deutsche Ges. f. Prävention und Reha von Herz-Kreislauf-Erkrankungen e.V. · [www.dgpr.de](http://www.dgpr.de)

Deutsche Herzstiftung e.V. · [www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de)

Deutsche Hypertonie-Gesellschaft · [www.hochdruckliga.de](http://www.hochdruckliga.de)

Deutsches Netz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser · [www.dngfk.de](http://www.dngfk.de)

Europäische Gesellschaft für Kardiologie · [www.escardio.org](http://www.escardio.org)

Health Care Bayern e.V. · [www.healthcare-bayern.de](http://www.healthcare-bayern.de)

Kardioforum Bayern · [www.kardioforumbayern.de](http://www.kardioforumbayern.de)

Herz-LAG Bayern für kardiologische Prävention und Rehabilitation in Bayern e.V. · [www.herzgruppen-lag-bayern.de](http://www.herzgruppen-lag-bayern.de)

Sportmedizin München, Prof. Halle · [www.sport.med.tum.de](http://www.sport.med.tum.de)

## Gute Anreise.

### Mit dem Auto.

Die Klinik St. Irmingard erreichen Sie über die Autobahn A8 (München-Salzburg): Fahren Sie an der Ausfahrt Prien/Bernau ab und folgen der Straße nach Prien. Im Kreisverkehr nehmen Sie die erste Abfahrt rechts in Richtung Harras. Nach ca. 4 km biegen Sie hinter der Priener Schiffsanlegestelle und dem Seehotel Luitpold II rechts in die Osternacher Straße ab. Sie finden unsere Klinik direkt auf der rechten Seite am See.

### Mit der Bahn.

Gäste, die lieber die öffentlichen Verkehrsmittel benutzen, steigen am Bahnhof Prien aus und gelangen anschließend per Taxi direkt zur Klinik. Geben Sie uns rechtzeitig Bescheid, holen wir Sie auf Wunsch auch gerne vom Bahnhof ab. Wir wünschen Ihnen eine gute Anreise und freuen uns auf Ihren Aufenthalt.



**Klinik St. Irmingard GmbH**  
 Osternacher Straße 103, D-83209 Prien am Chiemsee  
 Tel. +49 8051 607-578, Fax +49 8051 607-775  
 info@st-irmingard.de, www.st-irmingard.de

